

**PENGARUH KECEPATAN, KESEIMBANGAN DAN MOTIVASI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
SISWA SMA NEGERI 1 SIDRAP**

**THE EFFECT OF SPEED, BALANCE AND MOTIVATION
TO THE ABILITY OF LONG JUMP ON STUDENT
SMA NEGERI 1 SIDRAP**

**OLEH
AKHSAN TAHIR**

akhsantahir1992@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Akhsan Tahir. 2018 “Pengaruh Kecepatan, Keseimbangan dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat jauh Pada Siswa SMAN I Sidrap”. Tesis Program Sudi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing Oleh Suwardi dan Ramli).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari 30 meter, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap. Populasi terjangkau penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI.a. dan XI.b. yang berjumlah 30 orang. Penentuan sampel dengan menggunakan sampel jenuh, artinya seluruh populasi terjangkau dijadikan sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis jalur dengan bantuan program komputer SPSS versi 21 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada pengaruh langsung kecepatan lari 30 meter terhadap motivasi pada siswa SMAN I Sidrap sebesar 7,56% 2) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMAN I Sidrap sebesar 49,6%, 3) Ada pengaruh langsung kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap sebesar 3,38%, 4) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap sebesar 22,66%, 5) Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap sebesar 8,88%, 6) Ada pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada

siswa SMAN I Sidrap melalui motivasi sebesar 11,84%, 7) Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap melalui motivasi sebesar 31,12%.

Kata Kunci: Kecepatan , Keseimbangan, Motivasi, Lompat jauh

ABSTRACT

AKHSAN TAHIR 2018. *“The Influence of Speed, Balance, and Motivation on Long jump skill of students at SMAN 1 in Sidrap* (Supervised by Suwardi and Ramli)

The study aims at examining the influence of 30 meters running speed, balance, and motivation on skipper style long jumping skills of students at SMAN 1 in Sidrap. The populations of the study were all students of grade XI.a. and XI.b. with the total of 30 students. Samples were chosen by employing saturated sample meaning that all population was the sample of the study. Data were analysed by employing descriptive analysis and path analysis with SPSS version 16 computer program at the level of significance 95 % or $\alpha = 0,05$.

The result of the study reveal that 1) there is direct influence of 30 meters running speed on students' motivation at SMAN 1 in Sidrap by 7,56%, 2) there is direct influence of balance on students' motivation at SMAN 1 in Sidrap by 49,6%, 3) there is direct influence of 30 meters running speed on skipper style long jumping skills of students at SMAN 1 in Sidrap by 3,38%, 4) there is direct influence of balance on skipper style long jumping skills of students at SMAN 1 in Sidrap by 22,66%, 5) there is direct influence of motivation on skipper style long jumping skills of students at SMAN 1 in Sidrap by 8,88%, 6) there is influence of 30 meters running speed on skipper style long jumping of student at SMAN 1 in Sidrap through motivation by 11,84 %, and 7) there is influence of balance on skipper style long jumping skills of students at SMAN 1 in Sidrap through motivation by 32,12 %.

Keywords: *running speed, balance, motivation, long jump skills*

A. PENDAHULUAN

Kemajuan dibidang teknologi telah banyak mempengaruhi tata kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi, sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam artian bahwa pendidikan jasmani secara bersama-sama bersinergi dengan bidang mata pelajaran lain, misalnya matematika, bahasa Indonesia, sejarah, biologi dan lain-lain yang bermuara pada tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang

berkualitas. Oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Oleh karena itu, pendidikan dan pembinaan olahraga harus terus ditingkatkan sesuai dengan tujuan pendidikan olahraga yaitu pembinaan dan peningkatan pengembangan olahraga diarahkan kepada terbentuknya manusia yang siap fisik dan mental serta bisa berprestasi. Sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga sangat diperlukan, bagi yang mempunyai kemampuan fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena kemampuan fisik merupakan faktor yang turut memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga, karena teknik bisa berkembang apabila ditunjang oleh fisik dan psikis yang prima.

Seperti halnya pada cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh gaya jongkok, kemampuan fisik dan psikis yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah unsur fisik dan psikis yang baik agar diperoleh hasil lompatan yang jauh. Hal ini disebabkan karena tanpa memiliki kemampuan fisik dan psikis yang baik maka sulit untuk mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik dan psikis yang baik, maka pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok akan dapat ditampilkan secara maksimal.

Pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok ada beberapa hal yang harus di perhatikan, yaitu awalan, sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat hal tersebut di atas dalam lompat jauh gaya jongkok ini merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari dan keseimbangan pada saat berlari dengan langkah yang panjang dan cepat, kecepatan lari awalan pada saat bertumpu. Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur kemampuan fisik yang dimaksud yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini adalah kecepatan lari dan keseimbangan, sedangkan psikis adalah motivasi, .

Kecepatan merupakan unsur utama yang diperlukan dalam lompat jauh gaya jongkok yaitu pada saat melakukan awalan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan lari dalam lompat jauh gaya jongkok sangat membantu jauhnya lompatan, karena besarnya kekuatan tolakan yang dihasilkan tergantung kecepatan lari seseorang.

Kecepatan lari tersebut terutama berperan pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh gaya jongkok, dimana kecepatan lari atau awalan yang cepat

merupakan tahap awal yang dapat menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan kecepatan lari yang baik dan dilanjutkan dengan melakukan tolakan yang kuat dan cepat pada papan tumpuan memungkinkan memperoleh hasil lompatan yang sejauh mungkin.

Keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Lompat jauh gaya jongkok juga dipengaruhi oleh unsur keseimbangan, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan yang jauh jika didukung oleh keseimbangan yang baik mulai dari *start* lari awalan sampai mendarat dibutuhkan keseimbangan yang baik sehingga jauhnya lompatan bisa maksimal.

Dalam cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok perlu diketahui bahwa selain komponen fisik yang sangat berpengaruh terdapat pula komponen psikis seperti halnya motivasi. Untuk membantu siswa mengembangkan, menerima, memahami, serta menguasai materi yang diajarkan, hendaknya seorang guru mampu memotivasi siswa untuk senantiasa belajar dalam berbagai kesempatan. Sehingga pada akhirnya guru dapat memainkan perannya sebagai pengajar yang menguasai siswa serta mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Dengan melihat kenyataan yang ada di lapangan untuk itu peneliti ingin mengetahui secara jelas pengaruh

motivasi dalam permainan cabang olahraga atletik khususnya dalam nomor lompat jauh gaya jongkok.

Motivasi dapat dipandang sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri seseorang, sehingga akan berpengaruh dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki siswa dapat tercapai.

Dari beberapa penjelasan terkait dengan komponen fisik dan psikis, perlu di ketahui pada saat melakukan observasi langsung, saya melihat bahwa permasalahan yang terjadi disekolah baik pada saat pembelajaran penjasorkes khususnya mata pelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap belum menguasai sepenuhnya teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Kemudian pada saat mengikuti suatu perlombaan baik tingkat kecamatan ataupun pelajar se-Kabupaten Sidrap siswa tidak pernah memperlihatkan hasil yang baik karena kurangnya latihan fisik yang diberikan dan pemahaman-pemahaman sekilas tentang lompat jauh gaya jongkok, di tinjau dari komponen fisik seperti kecepatan lari, keseimbangan, begitu pun dengan motivasi pada saat lompat jauh gaya jongkok masih kurang .

Permasalahan yang timbul bahwa pelompat jauh gaya jongkok seperti pada siswa SMAN I Sidrap tentu belum menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara sempurna karena tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis

yang baik sehingga selama ini siswa SMAN I Sidrap tidak pernah memperlihatkan hasil setiap mengikuti perlombaan lompat jauh gaya jongkok padahal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah sudah dilakukan maupun diekstrakurikuler tetapi hasilnya juga tidak menggembirakan. Sedangkan untuk menunjang kemampuan lompat jauh gaya jongkok, perlu dukungan kemampuan fisik dan psikis yang optimal seperti unsur kecepatan lari, keseimbangan dan motivasi

Dari uraian di atas bahwa kecepatan lari, keseimbangan dan motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik.

B. Kajian Pustaka

1. Kemampuan Lompat jauh

Kemampuan (*abilities*) seseorang akan turut serta menentukan perilaku hasilnya, sebab kemampuan merupakan bakat yang melekat pada diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang ia peroleh sejak lahir, belajar dan dari pengalaman. Oleh karena itu Robbins (2008:55) mengatakan kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan tertentu. Untuk itu, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan seseorang adalah suatu kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Sedangkan Anom (2013) mengatakan bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan yang biasa diperlombakan. Nomor-nomor perlombaan itu menurut Soegito (1990: 5) adalah “Nomor jalan/lari, nomor lompat, nomor lempar. ” Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang sering diperlombakan baik daerah maupun nasional. Menurut Aip Syarifuddin (1992 :90) lompat jauh gaya jongkok adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh menurut Adisasmita (1992 : 112) adalah ”Salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Kosasih (1985: 67) mengatakan bahwa tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Sedangkan menurut Adisasmita (1992 :65) bahwa keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus. Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Harsono (1988:102) menjelaskan bahwa dengan berlatih

secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neuropsychologis* kita, hal ini merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf sebelum melakukan latihan tersebut. Sedangkan menurut Jess Jerver (2005:25) mengemukakan tahapan lompat jauh dibagi empat tahap yaitu “Tahap lari, Tahap bertumpu (*take off*) Tahap melayang di udara, Tahap mendarat (*Landing*).

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh gaya jongkok selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993 : 45) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh gaya jongkok yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada ketrampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh gaya jongkok terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan lari, tenaga ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mengarah pada ketrampilan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa dengan berlatih secara sistematis dan berulang-ulang dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. Hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, keseimbangan waktu melayang di udara dan teknik mendarat di bak lompatan.

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Menurut Depdiknas (1997: 48) menyebutkan “awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan”. Sedangkan Syarifuddin (1992: 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan).

Awalan adalah lari yang dilakukan pada lintasan secepat-cepatnya dengan langkah yang tepat mendekati balok tumpuan. Langkah lari ini diatur sedemikian rupa sehingga langkah terakhir tepat jatuh pada kaki tolakan di atas balok tumpuan. Untuk mengatur kecepatan dan ketepatan langkah lari serta ketepatan kaki di atas balok tumpuan memerlukan ketekunan dan kesabaran dalam latihan bagi para *atlet*. Dikemukakan Rorimpandey (dalam Syarifuddin, 1992 :68) Bahwa “Pelompat itu sama cepatnya dengan *sprinter*. Tanpa kecepatan, seorang *atlet* lompat jauh gaya jongkok tidak mungkin mencapai hasil yang sebaik baiknya.”

Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk melakukan tolakan. Pada saat lari harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak menghambat kendali terhadap posisi tubuh. Dengan demikian dapat dilakukan tolakan yang efektif.

b. Tumpuan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Kosasih (1985 :67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Akibat tolakan yang kuat dengan awalan yang cepat dan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan dari awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dapat diperoleh sudut lompatan yang baik dan tepat, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan tolakan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya lompatan.

c. Melayang

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Menurut Syarifuddin (1992 : 92) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi).

Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengurangi daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya

terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan.

Menurut Kosasih (1985 :67) sikap badan di udara yaitu badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Hal yang sama dikemukakan oleh Adisasmita (1992 :68) bahwa pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna. Kalaupun mengadakan gerak yang lain harus dijaga agar gerak selama melayang itu tidak menimbulkan perlambatan.

Pada lompat jauh gaya jongkok, waktu melayang di udara berprinsip pada 3 hal sebagai berikut : 1) bergerak ke depan semakin cepat semakin baik; 2) menolak secara tepat dan kuat; 3) adapun gerakan yang dilakukan selama melayang di udara tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan saja.

d. Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh gaya jongkok. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat mengeperkan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke depan dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke depan. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan ke arah depan. Seperti dikatakan Adisasmita (1992:68) pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke depan dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke depan.

2. Kecepatan Lari

Pengertian tentang kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter, berarti kemampuan seseorang berlari dengan secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh 30 meter.

Kecepatan adalah suatu kualitas bersyarat yang memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat. Jika memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat dirangsang untuk melakukan gerakan secepat mungkin atau kemauan untuk berjalan, bergerak dengan sangat cepat, seperti semua

kemampuan biomotor. Kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe. Dapat berarti seluruh badan bergerak dan dapat pula berarti kecepatan lari maksimal seperti dalam *sprint*. Anom (2013) mengatakan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan.

Suharno (1978:26) Kecepatan adalah “Kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya”. Kecepatan seseorang tergantung pula dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1978 : 26) Faktor-faktor penentu secara umum sebagai berikut:

1. Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih (*phasic*) baik untuk gerak kecepatan.
2. Pengaturan *nervous system*
3. Kekuatan otot
4. Kemampuan *elastisitet* dan *relaxasi* suatu otot
5. Kemampuan dan disiplin individu atlet

Disamping faktor-faktor secara umum tersebut, Suharno (1978:26) mengemukakan pula faktor-faktor penentu yang bersifat khusus seperti kecepatan *sprint*, yaitu:

1. Tergantung kekuatan otot yang bekerja
2. Panjang tungkai atas
3. Frekuensi gerakan
4. Teknik lari yang sempurna

Selanjutnya Nossek (1982:61) mengatakan bahwa kecepatan atau *speed* dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan reaksi (*reaction*

speed), 2) kecepatan bergerak (*speed of movements*), 3) kecepatan sprint (*sprinting speed*).

Dengan demikian kecepatan dalam hal ini kecepatan lari sangat dibutuhkan dalam lompat jauh gaya jongkok, terutama pada saat melakukan awalan, karena dengan kecepatan lari awalan yang tinggi ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, maka yang dimaksud kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut di dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan/kecepatan berlari untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Harsono (1988: 223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita atau mengontrol sistem *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Selanjutnya O.Sullivan (2011:20) mengatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.

Sedangkan menurut Sajoto (1988:58) tentang keseimbangan bahwa: “Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama

melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan dinamis”.

Lebih lanjut Harsono (1988: 223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”.

Barrow dalam Yahya (1994: 36) mendefinisikan bahwa “Keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tubuh dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak”.

Kajian keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak oleh Sajoto (1988:54) memberikan pengertian keseimbangan sebagai “Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi”. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan tolakan serta pada saat melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh guna menunjang

jauhnya lompatan secara maksimal. Jadi keseimbangan dalam lompat jauh gaya jongkok merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan.

4. Motivasi

Menurut Hamzah B. Uno (2015:3) Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya . Sedangkan menurut Sardiman (2014:73) motivasi adalah sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Menurut Dimiyati & Mudjiono (2013:80) motivasi adalah sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah daya penggerak yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas –aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan.

1. Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2014:102) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai. Sama halnya menurut Dimiyati & Mujiono (2013:80) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan mental yang mengerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar.

Menurut Nyayu Khodijah (2014:150) Motivasi adalah sebuah konsep yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah dan intensitas perilaku individu. Jadi dapat disimpulkan motivasi belajar merupakan keseluruhan daya pendorong atau penggerak di dalam diri siswa yang

mnimbulkan kegiatan belajar dan yang memberikan arah dan intensitas perilaku individu pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang di kehendaki siswa dapat tercapai. Motivasi akan membangkitkan semangat dalam belajar. Apabila motivasi siswa dalam belajar tinggi, maka hasil belajarnya akan optimal dan sebaliknya jika motivasi belajar siswa rendah, maka hasil belajar akan menjadi kurang maksimal.

Dimiyati & Mudjiono (2013:85) mengemukakan bahwa pentingnya motivasi belajar adalah sebagai berikut :

1. Menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses, dan hasil akhir.
2. Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya.
3. Mengarahkan kegiatan belajar
4. Membesarkan semangat belajar.
5. Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja (disela-selanya adalah istirahat dan bermain) yang berkesinambungan.

2. Ciri – ciri motivasi belajar

Motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar sehingga mempunyai motivasi tinggi mempunyai energy yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Siswa mempunyai motivasi tinggi sangat sedikit yang tertinggal belajarnya dan sangat sedikit pula kesalahan dalam belajarnya.

Adanya usaha yang tekun dan didasari adanya motivasi belajar seseorang yang belajar dalam melahirkan prestasi belajar yang baik. Sedangkan Hamzah B. Uno (2015:31) membagi beberapa indikator – indikator motivasi belajar yaitu:

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.

2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.
3. Adanya harapan dan cita – cita masa depan.
4. Adanya penghargaan dalam belajar.
5. Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

Dari indikator – indikator yang mendukung motivasi belajar tersebut, memungkinkan seseorang siswa akan belajar dengan baik, sehingga mampu menghasilkan prestasi belajar yang baik pula.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar peranan motivasi sangat diperlukan. Motivasi bagi siswa dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif,

Menurut r. Dimiyati & Mudjiono (2013:97) unsur – unsur yang mempengaruhi motivasi belajar adalah sebagai berikut :(1) Cita – cita atau aspirasi siwa, (2) Kemampuan siswa, (3) Kondisi siwa, (4) Kondisi lingkungan siswa, (5) Unsur – unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran, (6) Upaya guru dalam membelajarkan siswa.

4. Jenis – jenis motivasi belajar

Menurut Sardiman (2014:89) motivasi diklasifikasikan berdasarkan jalarannya menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motif – motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu di rangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi ekstrinsik adalah motif – motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar.

Menurut Winkel dalam Nyayu Khodijah (2014:152), motivasi belajar ada dua jenis, yaitu (a) Motivasi Instrinsik adalah motivasi yang timbul

dari dalam diri orang yang bersangkutan tanpa rangsangan atau bantuan orang lain. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena rangsangan atau bantuan dari orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif yang timbul dari dalam diri orang yang bersangkutan tanpa rangsangan atau bantuan orang lain. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif – motif yang aktif yang berfungsi karena adanya rangsangan dan bantuan dari orang lain.

Menurut Sardiman (2014:84) fungsi motivasi belajar ada tiga yaitu (1) mendorong manusia untuk berbuat , jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energy. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan di kerjakan. (2) menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Jadi motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya. (3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan – perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan – perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

5. Bentuk – bentuk motivasi belajar di sekolah

Di dalam kegiatan belajar mengajar peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat. Dengan motivasi pelajar dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat ,mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar.

Dalam kaitan ini perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam – macam.

Tetapi untuk motivasi ekstrinsik kadang – kadang tepat, dan kadang – kadang juga bias kurang sesuai. Hal ini guru harus hati – hati dalam menumbuhkan dan member motivasi bagi kegiatan belajar para anak didik. Sebab mungkin maksudnya memberikan motivasi tetapi justru tidak menguntungkan perkembangan belajar siswa.

Menurut Sardiman (2014:92-95) ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar di sekolah adalah sebagai berikut : Memberi angka, Hadiah, Saingan /kompetisi, *Ego-involvement*, Memberi ulangan, Mengetahui hasil, Pujian, Hukuman, Hasrat untuk belajar, Minat, Tujuan yang diakui

C. METODOLOGI

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Subjek penelitiannya adalah siswa SMAN I Sidrap.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: **Variabel bebas (*independent variable*)** Kecepatan lari, Keseimbangan **Variabel antara (*intervening variable*)** adalah: Motivasi. **Variabel terikat (*dependent variable*)** adalah: Kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya.

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel – variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variable-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kemampuan Lompat Jauh

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dimaksud dalam penelitian

ini adalah kemampuan seorang siswa untuk melompat ke depan dengan diawali lari awalan kemudian bertumpuh pada salah satu kakinya dengan sekuat-kuatnya agar dapat melayang di atas udara dan selanjutnya mendarat di bak lompatan. Dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok.

2. Kecepatan Lari

Kecepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang siswa untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Tingkat kecepatan seseorang diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter.

3. Keseimbangan

Keseimbangan badan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi badannya sementara bergerak. Keseimbangan diukur dengan kaki secara bergantian melompat dan mendarat dan bertahan selama waktu yang ditentukan.

(keseimbangan dinamis).

4. Motivasi

Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas – aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Motivasi dapat diukur dengan menggunakan angket (kuisioner) dengan skala Likert.

Populasi menurut Sugiyono (2016:117) mengatakan bahwa “populasi adalah: “wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Yang dijadikan sebagai populasi adalah siswa putra kelas XI a dan XI b yang berjumlah 30 orang siswa. Dengan menggunakan populasi terjangkau. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI a dan XI b yang berjumlah 30 orang dengan teknik penentuan sampel menggunakan sampel jenuh. Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian adalah (1) analisis jalur (*path analisis*), (2) korelasi sederhana, (3) koefisien determinasi.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji kualitas data yang dievaluasi melalui uji validitas dan reliabilitas. Kemudian pengajuan persyaratan yaitu uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors dan linearitas sebagai persyaratan analisis jalur. Di samping itu, dilakukan analisis keberartian dengan $\alpha = 0,05$ pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat baik secara langsung maupun tidak langsung. Seluruh rangkaian analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengolahan data penelitian yang sudah paten yaitu program statistik SPSS.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Deskriptif

- Kecepatan lari 30 meter, Hasil penelitian mengenai Kecepatan lari 30 meter (X_1) diperoleh skor terendah 5 detik, skor tertinggi 5,59 detik, sehingga rentangnya 0,59 detik. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 5,25 cm, simpangan baku (s) sebesar 0,19 dan varians sebesar 0,037
- Keseimbangan, Hasil penelitian mengenai Keseimbangan (X_2) diperoleh skor terendah 67, skor tertinggi 90, sehingga rentangnya

23. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 76,77, simpangan baku (s) sebesar 5,70 dan varians sebesar 32,53.
- c. Motivasi, Hasil penelitian mengenai Motivasi (X_3) diperoleh skor terendah 139, skor tertinggi 205, sehingga rentangnya 66. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 171, simpangan baku (s) sebesar 14,4 dan varians sebesar 208,64.
- d. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok, Hasil Penelitian Mengenai Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh skor terendah 5, skor tertinggi 4, sehingga rentangnya 1. Nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 4,47. Simpangan baku (s) sebesar 0,31 dan Varians sebesar 0,099

2. Uji Normalitas Data

Dari hasil uji *lillieforsTest* yang dilakukan. Data hasil pengujian normalitas kecepatan lari 30 meter, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh data kecepatan lari 30 meter dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,931 dan tingkat signifikan sebesar 0,052 lebih besar dari 0,05. Keseimbangan diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,966 dan tingkat signifikan sebesar 0,431 lebih besar dari 0,05. Motivasi diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,975 dan tingkat signifikan sebesar 0,693 lebih besar dari 0,05. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,935 dan tingkat signifikan sebesar 0,068 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pengaruh kecepatan lari 30 meter, keseimbangan dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas Varians

Untuk menguji homogenitas varians dalam penelitian ini digunakan uji *barlett*. Untuk menentukan apakah varians dari kelompok yang dibandingkan homogen dengan melihat besarnya koefisien *P-value*. Jika analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien *P-value* lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak signifikan memiliki makna bahwa varians dari kedua kelompok yang dibandingkan adalah homogen.

a. Uji Homogenitas Varians Y atas X_3

Hasil analisis uji homogenitas varians Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) terhadap Motivasi diperoleh $p = 0,871$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

b. Uji Homogenitas Varians Y atas X_1

Hasil analisis uji homogenitas varians kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) terhadap kecepatan lari 30 meter (X_1) diperoleh $p = 0,705$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

c. Uji Homogenitas Varians Y atas X_2

Hasil analisis uji homogenitas varians kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) terhadap keseimbangan (X_2) diperoleh $p = 0,698$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

d. Uji Homogenitas Varians X_3 atas X_1

Hasil analisis uji homogenitas varians motivasi (X_3) terhadap kecepatan lari 30 meter (X_1) diperoleh $p = 0,637$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan “ dengan kata lain” varians data adalah sama.

e. Uji Homogenitas Varians X_3 atas X_2

Hasil analisis uji homogenitas varians motivasi (X_3) terhadap keseimbangan (X_2) diperoleh $p = 0,853$. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak ada perbedaan varians antar kelompok data yang dibandingkan“ dengan kata lain” varians data adalah sama.

Varians Y atas	N	P-Value	Kesimpulan
X_3	30	0,705	Homogen
X_1	30	0,698	Homogen
X_2	30	0,871	Homogen
Varians X_3 atas	N	P-Value	Kesimpulan
X_1	30	0,637	Homogen
X_2	30	0,853	Homogen

4. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menurunkan tujuh hipotesis, dimana ketujuhanya harus diuji kebenarannya dengan menggunakan analisis statistik inferensial yakni dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*).

a. Pengujian Hipotesis Sub Struktur I

1) Uji Hipotesis Secara Keseluruhan Model 1 Sub Struktur I

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut :

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.00 for Windows. Hasilnya dieproleh Analisis Varians sebagai berikut :

Keseimbangan	
Kecepatan lari 30 m	$r = 0,940$ $p = 0,000$

Dari tabel di atas diperoleh nilai r sebesar 0,940 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan lari 30 meter dengan keseimbangan memiliki hubungan *reciprocal*.

Analisis Varians Model 1 Sub Struktur I

Model	Jumlah Kuadrat	Df	Rata-rata Kuadrat	F	P
1. Regresi	2.651,289	2	1324,54	167,507	0

Dari tabel Analisis Varians di atas diperoleh F sebesar 167.507 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap motivasi. Dengan demikian model persamaan struktural secara keseluruhan dapat diterima, dan dapat dilanjutkan ke uji masing-masing variabel bebas.

2) Uji Hipotesis Individual Model 1 Sub Struktur I

Analisis Multivariat Regresi Model 1 Sub Struktur I

Model	Variabel	Koefisien Kerclasi	T	P
1	Kecepatan lari 30 m	-0,275	2,078	$0,047 < 0,05$
	Keseimbangan	0,704	5,318	$0,000 < 0,05$
	Konstanta			0,250

Pengujian hipotesis individual untuk setiap koefisien persamaan struktural dengan menggunakan uji t.

Dari Tabel Koefisien Model 1 Sub struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk kecepatan lari 30 meter sebesar -0,275 dan nilai t sebesar -2,078, dengan signifikan 0,047. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari 30 meter terhadap motivasi. Sedangkan nilai koefisien persamaan struktural keseimbangan sebesar 0,704 dan nilai t sebesar 5,318 dengan signifikan 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap motivasi.

Dengan demikian model persamaan struktural model 1 sub struktur I sudah dapat digunakan, karena variabel bebas yang terlibat signifikan, selanjutnya dapat diketahui besar koefisien determinan sebesar 0,925. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Koefisien Determinasi Sub Struktur I

Model	R	Koefisien Determinasi	adjusted Koefisien Determinasi	Std. Error
1	0,962	0,925	0,920	2,813

Dari tabel di atas dapat dihitung besarnya koefisien error :

$$s_e = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,925} = \sqrt{0,075} = 0,2739$$

b. Pengujian Hipotesis Sub Struktur II

1) Uji Hipotesis Secara Keseluruhan Model 1 Sub Struktur II

Hasilnya diperoleh Analisis Varians sebagai berikut ini : Hasil Anova Kecepatan lari 30 m, Keseimbangan, Motivasi dengan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok)

Model	Jumlah Kuadrat	df	Rata-rata Kuadrat	F	P
1 Regresi	2130,863	3	710,288	255,297	0,000

Dari tabel Analisis Varians di atas diperoleh nilai F sebesar 255,297 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap. Dengan demikian model persamaan struktural keseluruhan dapat diterima, dan dapat dilanjutkan ke uji masing-masing variabel bebas.

2) Uji Hipotesis Individual Model 1 Sub Struktur II

Hasilnya diperoleh Tabel Koefisien Persamaan Struktural Model 1 sebagai berikut ini. Analisis Multivariat Regresi Model 1 Sub Struktur II.

Model	Variabel	Koefisien	Koefisien Korelasi	T	p
1	Kecepatan lari 30 meter	-0,184	-0,174	2,135	< 0,05
	Keseimbangan	0,476	0,541	4,245	< 0,05
	Motivasi	0,298	0,297	2,340	< 0,05
	Konstanta	20,268		0,070	

Pengujian hipotesis individual dilakukan untuk setiap koefisien persamaan struktural dengan menggunakan uji t. Dari tabel Koefisien Model 1 Sub Struktur II di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk motivasi sebesar 0,298 dan nilai t sebesar 2,340 dengan signifikansi 0,027. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap. Nilai koefisien kecepatan lari 30 meter sebesar -0,184 dan nilai t sebesar -2,135 dengan signifikan 0,042. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan tolak H_0 . Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap.

Sedangkan nilai koefisien keseimbangan sebesar 0,476 dan nilai t sebesar 4,245 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap.

Berdasarkan hasil pengujian ini dimana ketiga variabel bebas telah signifikan, selanjutnya dapat diketahui besarnya koefisien determinan sebesar 0,898. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel Koefisien Determinasi Sub Struktur II

Model	R	Koefisien Determinasi	adjusted Koefisien Determinasi	Std. Error
1	0,983	0,967	0,963	1,6679

Dari tabel di atas dapat dihitung besarnya koefisien error :

$$_2 = \frac{1-R^2}{1} = \frac{1-0,967}{1} = 0,033 = 0,1817$$

3) Uji Kesesuaian Model Dan Signifikansi Koefisien Jalur Hipotesis Uji

$H_0 : R = R(\Phi) :$ Matriks korelasi estimasi sama dengan matrik korelasi sampel (model sesuai)

$H_a : R \neq R(\Phi) :$ Matriks korelasi estimasi tidak sama dengan matrik korelasi sampel (model tidak sesuai)

Statistik Uji

$$W_{hitung} = -(N - d) \ln Q$$

Keterangan:

N : Ukuran Sampel

d : Banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan

$$Q = \frac{1 - R^{\frac{2}{m}}}{1 - M}$$

$R^{\frac{2}{m}}$ = Koefisien determinasi persamaan structural untuk model yang diusulkan

M = Koefisien determinasi multiple setelah koefisien jalur yang tidak signifikan dihilangkan

Koefisien determinasi persamaan structural yang diusulkan adalah :

$$R^{\frac{2}{1}} = 0,962 = 0,920$$

Sehingga

$$\begin{aligned} R^{\frac{2}{m}} &= 1 - (1 - R^{\frac{2}{1}}) \times (1 - R^{\frac{2}{2}}) \\ &= 1 - (1 - 0,962) \times (1 - 0,920) \\ &= 1 - (0,038) \times (0,08) \\ &= 1 - 0,00304 \\ &= 0,9969 \end{aligned}$$

Koefisien determinasi persamaan structural hasil perbaikan setelah koefisien jalur yang tidak signifikan dihilangkan adalah:

$$R^{\frac{2}{1}} = 0,893 = 0,963$$

Sehingga

$$\begin{aligned} R^{\frac{2}{m}} &= 1 - (1 - R^{\frac{2}{1}}) \times (1 - R^{\frac{2}{2}}) \\ &= 1 - (1 - 0,893) \times (1 - 0,963) \\ &= 1 - (0,107) \times (0,037) \\ &= 1 - 0,000629 \\ &= 0,9994 \end{aligned}$$

$$Q = \frac{1 - R^{\frac{2}{m}}}{1 - M} = \frac{1 - 0,9994}{1 - 0,9994} = 5,17$$

$$W_{hitung} = -(N - d) \ln Q = -(30 - 0) \ln (5,17)$$

$$= -30 (1,6429) = -49,287$$

Dari table diperoleh nilai X^2 untuk $dk = 1$ dan $\alpha = 0.05$ sebesar 3,841. karena $W_{hitung} = -49,287$ lebih kecil dari $X^2 = 3,841$ untuk $dk = 1$ maka diputuskan H_0 diterima. Artinya matriks korelasi estimasi sama dengan data matrik korelasi sampel sehingga disimpulkan model sesuai dengan data penelitian. Jadi, kedua persamaan struktural adalah signifikan untuk menjelaskan fenomena pengaruh kausal baik langsung maupun tidak langsung dari variabel eksogen terhadap variabel endogen.

5. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa :

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap motivasi. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap motivasi. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari kecepatan lari 30 meter (X_1) dan keseimbangan (X_2) dengan motivasi $X_3 = -0,275 X_1 + 0,704 X_2 + 0,2739$ 1. Besarnya pengaruh variabel kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan secara bersama-sama adalah 94,0 % terhadap motivasi. Sedangkan 6 % sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain variabel kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan. Pengaruh variabel kecepatan lari 30 meter terhadap motivasi secara langsung adalah sebesar $-0,275^2 \times 100\% = 7,56\%$. Sementara variabel keseimbangan memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,704^2 \times 100\% = 49,6 \%$. Pengaruh kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap motivasi sebesar $(-0,275 \times 0,940 \times 0,704) \times 100\%$

$= 18,2 \%$. Total pengaruh langsung kecepatan lari 30 meter terhadap motivasi adalah sebesar $7,56\% + 18,2\% = 25,76\%$. Dan keseimbangan berpengaruh terhadap motivasi secara keseluruhan adalah sebesar $49,6 \% + 18,2 \% = 67,8\%$. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, seseorang harus memiliki kecepatan lari 30 m dan keseimbangan yang baik apalagi kalau ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dimilikinya.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis jalur diperoleh, terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA I Sidrap $Y = 0,298X_3 + -0,275X_1 + 0,476 X_2 + 0,1817$ 2. Besarnya pengaruh variabel motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan secara bersama-sama adalah 96,7 % terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan 3,3 % sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan. Pengaruh variabel motivasi secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar $0,298^2 \times 100\% = 8,88 \%$. Besarnya pengaruh variabel kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok secara langsung sebesar $-0,184^2 \times 100\%$

= 3,38 %. Pengaruh variabel keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap secara langsung adalah $0,476^2 \times 100\% = 22,66\%$. Sementara pengaruh tidak langsung variabel kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan yang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar $(-0,184 \times 0,967 \times 0,476) \times 100\% = 8,46\%$. Total pengaruh kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap $3,38\% + 8,46\% = 11,84\%$. Total pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar $22,66\% + 8,46\% = 31,12\%$. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan adalah sebesar $0,298^2 \times 100\% = 8,88\%$. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMAN I Sidrap, maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan motivasi, kecepatan lari 30 meter dan keseimbangan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung kecepatan lari, keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMA Negeri 1 Sidrap. Begitupula terdapat pengaruh langsung kecepatan lari, keseimbangan, motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Sidrap, ada pengaruh kecepatan lari terhadap lompat jauh melalui motivasi, ada dan ada pengaruh keseimbangan terhadap lompat jauh melalui motivasi.

Saran Bagi para siswa maupun guru penjas, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan jauh gaya jongkok hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat

menunjang dalam melakukan lompatan misalnya meningkatkan kecepatan lari 30 meter, keseimbangan dan motivasi yang dimilikinya

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga pilihan atletik*. Jakarta : Depdikbud Anom. <http://Ultymateomypower.Wordpress.Com/2013?22/04>. Diakses 2 Pebruari 2016.
- Bernhard Gunter., 1993. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaksi. Dahara Prize. Semarang.
- Dimyanti dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Jarver Jess., 2005. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Jhonson Barry L. Dan Nelson Jack K. 1979, *Practical Measurement For Education In Physical Education*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 1997. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Khodijah, Nyayu. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1985 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SLTP*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Departemen Pendidikan Nasional.

- Nosseck, J. 1982. *General Of Training. Logos. Natioinal Institut Of Sport*. Pan Affrica Press Ltd.
- O.Sullivan.<http://dhaenkpandro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>
Diakses 10 Pebruari 2018
- Rahantoknam B.E. 1988. Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK.
- Rani. Abd Adib. 1985. *Materi dan Evaluasi Mengajar Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Robbins, Stephen.P Judge, Fimothy A, 2008. *Perilaku Organisasi*, Buku Empat. Jakarta : Salemba Empat.
- Sanatia. 2015. *Pengaruh motivasi dan percaya diri terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMK Negeri 5 Makassar*.
- Sardiman. 2014. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan.
- Soebroto Moeh.1979, *Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaccing*. Jakarta: Dirjen PLS dan Olahraga, Depdikbud,
- Soegito., 1990. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan RI. Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno Hp., 1978. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Uno, B. Hamzah. 2015. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yahya Kasmad. 1994. *Belajar Gerak. Suatu Kajian Belajar keterampilan Gerak*. Proyek Pengadaan Buku Kuliah Yang Dibiayai Oleh IKIP Ujungpandang.